

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	31	土 月	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	そうめん(鶏あんかけ) 豆腐と野菜の煮物 豆腐みそ汁(わかめ)	干しそうめん、鶏ひき肉、にんじん、こまつな、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、水 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 全粥(しらす) 米、水、しらす干し	エネルギー 223 Kcal たんぱく質 12.1 g
3	17	月	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g ツナじゃがのつぶし煮 豆腐ステーキ風 野菜スープ(キャベツ・はくさい)	全がゆ(精白米) ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、油、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、水	鶏ひき肉、かぼちゃ、ねぎ、水、洋風だしの素、食塩 麦茶(浸出液) うどん(にんじん・たまねぎ) 干しうどん、にんじん、たまねぎ、 昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	エネルギー 195 Kcal たんぱく質 7.9 g
4	18	火	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	パン(トーストスープ浸し) 白身魚の野菜オーロラソース ブロッコリーのおかか煮 つぶしバナナヨーグルト	食パン、洋風スープ、バター たら、キャベツ、にんじん、豆乳ヨーグルト(無糖)、ケチャップ ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、みりん バナナ、豆乳ヨーグルト(無糖)	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 全粥(しらす) 米、水、しらす干し	エネルギー 213 Kcal たんぱく質 12.2 g
5	19	水	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	うどん(大根・ツナ) 豚ひき肉と野菜の煮物 豆腐の炒り煮 果物(おろし煮)	干しうどん、ツナ水煮缶、だいこん、昆布だし汁、しょうゆ 豚ひき肉、こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 木綿豆腐、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、卵、片栗粉 りんご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、水 麦茶(浸出液) そうめん(鶏あんかけ) 干しそうめん、豚ひき肉、にんじん、こまつな 、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、水	エネルギー 273 Kcal たんぱく質 12.9 g
6	20	木	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g 白身魚の煮付け ブロッコリーと人参のおかか和え 五目汁(豆腐・青菜) バナナ	全がゆ(精白米) かれい、しょうゆ、砂糖、水 ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ 木綿豆腐、ほうれんそう、だいこん、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 バナナ	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 全倍粥(野菜) 米、水、にんじん	エネルギー 142 Kcal たんぱく質 7.2 g
7	21	金	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	マカロニミートソース煮 にんじんと豆腐のサラダ 野菜スープ 果物(おろし煮)	マカロニ、たまねぎ、トマト、バター、鶏ひき肉、小麦粉、洋風スープ、ケチャップ、食塩 にんじん、木綿豆腐、酢、油、食塩、砂糖 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、水、洋風だしの素 オレンジ	木綿豆腐、こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 麦茶(浸出液) リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ、鶏ひき肉、バター、水	エネルギー 231 Kcal たんぱく質 8 g
8	22	土	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 みそ汁(キャベツ) つぶしバナナ	全がゆ(精白米) 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ) バナナ	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 蒸しパン・黒糖(卵・牛乳なし) 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖	エネルギー 182 Kcal たんぱく質 5.9 g
11	25	火	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	パン(トーストスープ浸し) 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 かぼちゃの豆乳煮 バナナ	食パン、洋風スープ、バター 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 かぼちゃ、たまねぎ、油、豆乳、水、洋風だしの素、食塩、米粉 バナナ	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 7倍粥(野菜) 米、水、こまつな 野菜スープ(キャベツ・かぼちゃ)	エネルギー 199 Kcal たんぱく質 7.2 g
12		水	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥(豚ひき肉) 豆腐と青菜のどろみ煮 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) りんご	米、水、豚ひき肉、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、ほうれんそう、水、しょうゆ、片栗粉、水 木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 りんご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こんぶ(だし用)、水 麦茶(浸出液) かぼちゃの茶巾 かぼちゃ	エネルギー 157 Kcal たんぱく質 7.6 g
13	27	木	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 納豆汁 もも缶(白桃) ポイルブロッコリー	全がゆ(精白米) 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉 納豆、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) もも缶(白桃) ブロッコリー	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) うどん(ひき肉) 干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、 昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉	エネルギー 216 Kcal たんぱく質 9.1 g
14	28	金	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥(凍り豆腐) ツナと野菜の煮物 そうめん汁	米、水、凍り豆腐、しょうゆ ツナ水煮缶、キャベツ、水、しょうゆ、片栗粉、水 干しそうめん、鶏ささ身、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 全粥(納豆) 米、水、挽きわり納豆、しょうゆ	エネルギー 162 Kcal たんぱく質 7.8 g
15	29	土	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	うどん(にんじん・たまねぎ) 豆腐と野菜の煮物 果物(おろし煮)	干しうどん、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 なつみかん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、水 麦茶(浸出液) 全粥(しらす) 米、水、しらす干し 野菜スープ	エネルギー 173 Kcal たんぱく質 7.7 g
26		水	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	リゾット(にんじん・ブロッコリー) キャロットスープ とりひき肉のトマト煮 メロン	米、にんじん、ブロッコリー、オリーブ油、水、粉チーズ にんじん、たまねぎ、米、水、洋風だしの素、食塩、脱脂粉乳 鶏ひき肉、トマト、水、しょうゆ メロン(緑肉)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、こんぶ(だし用)、水 麦茶(浸出液) 全粥(ミルク) 米、水、育児用ミルク、砂糖	エネルギー 231 Kcal たんぱく質 7.5 g